



辨識雲呢拿豆莢



▲右邊的豆莢光亮飽滿而且顏色偏黑，味道層次豐富，售價較高。

現時常見的雲呢拿品種主要是 planifolia 和 tahitian。外型上 planifolia 比較瘦長而 tahitian 稍為短和寬身，而 vanillin 的含量也有分別。味道上最明顯的分別是 tahitian 有較突出的花香和甜果香味。你可能聽過 Bourbon vanilla，其實 Bourbon 並不是另外一個品種，而是指 La Réunion Island，一個在印度洋近非洲的地方。所以在 Madagascar (馬達加斯加) 或 La Réunion Island 出產的 vanilla，有些會寫成 Bourbon vanilla，因為只有這裏出產的，才能稱得上 Bourbon，但它們的品種是 planifolia。

豆莢級別

另外，vanilla 也有分等級。長在同

一藤莖上有大有小的果實，而等級是以長度和成熟度去衡量。每一個等級都有一個標準的方法去量度。那我們應該怎樣選擇呢？(左圖)右邊的豆莢光亮飽滿而且顏色偏黑，長度是 18cm 以上，這是極好的等級、味道層次比較豐富、價錢也當然相對貴。市面上雲呢拿豆莢通常分為 grade A 和 grade B，分別在於長度、水分含量、顏色和飽滿程度。Grade A 長度通常 15 cm 或以上，水份含量大概 30%–35%，而且豆莢看起來油亮飽滿和偏黑，豆身柔軟，如果 18 cm 以上就是頂級。Grade B 是較瘦短和乾身，顏色偏淺，市面上 grade B 也叫 extraction grade，通常用來做 vanilla extract。

天然食材受環境、天氣等限制，不同地方出產的雲呢拿味道上會有少許不同，除品種外，天氣和土養也有些影響。但多數人不能很細緻地分辨出來，這是很正常的。不過 planifolia 是最傳統的味道，適合製作朱古力、雪糕、蛋糕、甚至肉類和海鮮，而 tahitian 很適合用於一些和水果之類清新的美點上。

自製 Vanilla extract

今天讓我分享一下自家製 vanilla extract 和香橙雲呢拿焗雞兩個食譜。你可以在超市買到現成的 vanilla extract，但味道上一定沒有自家製作的好，而且自家製能確保每一個成份，不擔心有添加劑或防腐劑。

需要準備一個玻璃瓶，450g/0.5L 40% 酒精濃度伏特加 (40% alcohol vodka) 和 53g 雲呢拿豆莢。比例大概是 1g 雲呢拿豆莢加 8.5g 伏特加。

做法：將雲呢拿豆莢用剪刀剪至

2cm 長度，放入玻璃樽內，加入伏特加，蓋上蓋子，然後上下大力搖晃。放在陰涼處浸最少兩個月，頭一星期每天搖晃玻璃瓶一至兩次，之後每隔一段時間搖晃玻璃瓶，液體慢慢變黑、雲呢拿的味道會從豆莢中慢慢滲入液體中。

香橙雲呢拿焗雞

雞髀肉	4件
香橙乾	3–4片
vanilla extract	1湯匙
頭抽豉油	1湯匙
鹽	少許
蜜糖	1/2湯匙

將雞肉和醃料拌勻醃製大概 1 小時，預熱焗爐攝氏 190 度，將雞髀排在烤盤上，焗 20 分鐘，視乎雞肉的厚度和焗爐的大小，時間上可能

有所偏差。直至雞肉熟透而兩邊金黃色，即可上碟享用。沒有焗爐可以用平底鑊煎香雞扒。

雲呢拿和香橙的味道很爽，我們可以用這個配搭造出不同的佳餚。香橙乾我選用了有機橙自家低溫烘乾，而橙乾則可以用新鮮碎橙皮代替。下次讓我分享一下用 vanilla 製作的甜食和飲品。



▲香橙雲呢拿焗雞，味道出奇地好。



▲Vanilla extract 製作材料簡單。



▲隔天將玻璃瓶搖晃幾次。

PROFILE:

Lily 在香港長大，曾在美國修畢計算機工程碩士學位和在當地工作，現在生活在香港，閒時喜歡鑽研煮食和咖啡，在 My Bowl is Full 「廚施煮意」 facebook 和網頁 mybowlisfull.com 分享。因家人的關係，Lily 對香料、植物和精油特別感興趣。多年前考獲歐洲精品咖啡協會的咖啡文憑，平日除了烘豆外，會安排一些興趣班，分享咖啡的味道和知識。曾探訪咖啡農民，了解他們的咖啡種植和生活。除了咖啡外，香料研究也成為 Lily 生活中的一部分，香料不單提升食物的香氣和味道，有一些還有獨特的身心治療的價值，值得深究。

